

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

освітній рівень: перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017

Робоча програма «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів галузі знань: 01 Освіта, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітній рівень: перший (бакалаврський), 2017 року - 29 с.

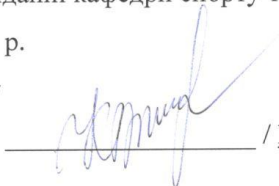
Розробник:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

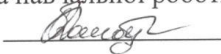
Протокол № 1 від «01» вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

 / В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.С. Комоцька /

©Білецька В.В., 2017 рік

© Університет Грінченка, 2017 рік

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
I. Опис предмета навчальної дисципліни	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни	7
III. Програма	8
Змістовий модуль I.	8
Змістовий модуль II.	8
Змістовий модуль III.	9
Змістовий модуль IV.	9
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»	10
V. План семінарських та практичних занять	12
VI. Завдання для самостійної роботи	21
VII. Система поточного та підсумкового контролю	22
VIII. Методи навчання	23
IX. Методичне забезпечення курсу	24
X. Об'ємні вимоги до курсу	24
XI. Рекомендована література	27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності 017 Фізична культура і спорт денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів» передбачає вивчення студентами наступних тем: методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань, закономірності формування адаптації у спортсменів, втома та відновлення в системі підготовки спортсменів, види спортивної підготовки, структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення, відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів, використання позазмагальних та позатренувальних засобів, екстремальні умови в системі підготовки спортсменів.

Мета курсу – формування знань з методики спортивної підготовки, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу спортивної підготовки.
2. Здатність студентів застосовувати знання щодо закономірностей довготривалої адаптації в процесі спортивного тренування.
3. Здатність використовувати теоретико-методичні основи спортивного тренування для підготовки спортсменів різної кваліфікації.
4. Здатність вивчити закономірності керування процесом спортивної підготовки та його різновидів.
5. Здатність вивчити закономірності розвитку процесу спортивної підготовки відповідно до державних і європейських стандартів, потреб суспільства.
6. Здатність опанувати методикою навчання техніко-тактичних дій у різних видах спорту.

Завдання курсу:

- розкрити закономірності керування процесом спортивної підготовки та його різновидів;
- розкрити закономірності розвитку процесу спортивної підготовки

відповідно до державних і європейських стандартів, потреб суспільства;

- визначити засади розвитку спортивної підготовки в умовах навчальних закладів;

- сформулювати уявлення про форми організації занять спортивної спрямованості у навчальних закладах;

- ознайомити з особливостями і теоретико-методичними основами спортивної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень методики спортивної підготовки.

Під час семінарських занять та самостійної роботи студенти **набувають умінь та навички:**

Знати: методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки, закономірності формування адаптації у спортсменів, особливості протікання процесів втоми та відновлення у спортсменів різної кваліфікації та різного рівня підготовленості, основні види спортивної підготовки, структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення, основи відбору у спорті, особливості управління та контролю в системі підготовки спортсменів, особливості використання позазмагальних та позатренувальних засобів, екстремальні умови в системі підготовки спортсменів.

Уміти: аналізувати спеціальну науково-методичну літературу; творчо використовувати отримані знання під час розв'язання ситуаційних завдань; володіти науково-дослідними даними з проблем теорії спортивної підготовки; використовувати тримані знання у майбутній практичній діяльності.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: загальна теорія підготовки спортсменів

Курс: 2	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4 кредити Змістові модулі: 4 модулі Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин Тижневих годин: 2 години (IV семестр);	Галузь знань: 01 – Освіта Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт Освітня програма «Фізичне виховання» Освітній рівень перший (бакалаврський)	Нормативна Рік підготовки: 2 Семестр: IV Лекції: 20 годин Семінарські заняття: 36 годин Самостійна робота: 56 годин Модульний контроль: 8 годин Вид контролю: залік

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

III. ПРОГРАМА

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
			Лекцій	Семінарські х	Практичних	Самостійна робота	Модульний контроль	
Змістовий модуль I								
Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці								
1	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань		2	4		6		
2	Закономірності формування адаптації у спортсменів.		4	6		8	2	
Разом			6	10		14	2	
Змістовий модуль II								
Макроструктура процесу підготовки спортсменів								
1	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення		4	4		6		
2	Види спортивної підготовки			6		8	2	
Разом			4	10		14	2	
Змістовий модуль III								
Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів								
1	Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів		4	4		6		
2	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів			2		8	2	
Разом			4	6		14	2	
Змістовий модуль IV								
Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів								
1	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів		6	4		4		
2	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів			4		4		
3	Допінг у спорті			2		6	2	
Разом			6	10		14	2	
РАЗОМ			20	36		56	8	

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ

Лекція 1. Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань (2 год.).

Основні поняття теми: теорія спортивної підготовки, спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка, спортивний результат, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.

Лекція 2-3. Закономірності формування адаптації у спортсменів (4 год.).

Основні поняття теми: адаптація, деадаптація, реадаптація, переадаптація, енергозабезпечення, аеробна система, анаеробна система.

Семінар 1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки (2 год.).

Семінар 2. Види спорту в програмах Олімпійських ігор. Система спортивних змагань та змагальна діяльність (2 год.)

Семінар 3. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів (2 год.).

Семінар 4. Навантаження в спорті (2 год.).

Семінар 5. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 4-5. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення (4 год.).

Основні поняття теми: етапи підготовки, олімпійські цикли, багатоцикловість, періодизація.

Семінар 6. Макро-, мезо- та мікроструктура процесу спортивного вдосконалення (2 год.).

Семінар 7. Види спортивної підготовки. Фізична підготовка спортсменів. Технічна підготовка спортсменів (2 год.).

Семінар 8. Види спортивної підготовки. Тактична підготовка спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів (2 год.).

Семінар 9. Розминка в спорті. Побудова програм занять та мікроциклів (2 год.).

Семінар 10. Побудова мезоциклів занять (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 6-7. Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів (4 год.).

Основні поняття теми: спортивний відбір, спортивна орієнтація, управління, контроль різних сторін підготовленості спортсменів.

Семінар 11-12. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки (2 год.).

Семінар 13. Управління та контроль в системі підготовки спортсменів. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 8-10. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів (6 год.).

Основні поняття теми: умови середньогір'я та високогір'я, змагання в умовах високих та низьких температур, десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

Семінар 14. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих та низьких температур (2 год.).

Семінар 15. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Травматизм у спорті (2 год.).

Семінар 16-17. Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів (4 год.).

Семінар 18. Допінг у спорті (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Загальна теорія підготовки спортсменів»

II курс, IV семестр

Разом: 120 год., лекції –20 год., семінарські заняття – 36 год., самостійна робота –56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II				
Назва модуля	Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці (max 78 б.)					Макроструктура процесу підготовки спортсменів (max 87 б.)				
Лекції	1		2-3			4-5				
Теми лекцій	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань		Закономірності формування адаптації у спортсменів			Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення				
Відвідування лекцій	1		2			2				
Семінари та практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теми занять	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Види спорту в програмах Олімпійських ігор Система спортивних змагань та змагальна діяльність	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	Навантаження в спорті	Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності	Макро-, мезо- та мікроструктура процесу спортивного вдосконалення	Фізична підготовка спортсменів Технічна підготовка спортсменів	Тактична підготовка спортсменів Психологічна підготовка спортсменів	Розминка в спорті Побудова програм занять та мікроциклів	Побудова мезоциклів занять
Відвідування семінарів та практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, практичних. бали	10	10		10		10	10	10	10	
Самостійна робота, бали		5	5		5		5	5		5
Модульний контроль	25					25				

Модулі	Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV			
Назва модуля	Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів		Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів			
Лекції	6-7		8-10			
Теми лекцій	Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів (max 45 б.)		Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів (max 78 б.)			
Відвідування лекцій	2		3			
Семінари та практичні	11-12	13	14	15	16-17	18
Теми занять	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки	Управління та контроль в системі підготовки спортсменів Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в ситемі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих та низьких температур	Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Травматизм у спорті	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Допінг у спорті
Відвідування семінарів та практичних, бали	2	1	1	1	2	1
Робота на семінарах, практичних. бали	10		10	10	10	
Самостійна робота, бали		5	5	5		5
Модульний контроль	25		25			
Підсумковий контроль	Залік					

V. ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ

СЕМІНАР 1

Тема: Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки (2 год.)

План

1. Поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт».
2. Термінологічний апарат: «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін.
3. Мета і завдання спортивної підготовки.
4. Засоби спортивної підготовки.
5. Методи спортивної підготовки.
6. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
7. Спеціальні принципи спортивної підготовки.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С.18-63, 266-289.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.

СЕМІНАР 2

Тема: Види спорту в програмах Олімпійських ігор. Система спортивних змагань та змагальна діяльність (2 год.)

План

1. Класифікація олімпійських видів спорту.
2. Види спорту в програмах літніх Олімпійських Ігор.
3. Види спорту в програмах зимових Олімпійських Ігор.
4. Змагання в олімпійському спорті.
5. Види спортивних змагань.
6. Регламентація і способи проведення змагань.
7. Визначення результату у змаганнях.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С.64-69.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В.

Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.

3. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.

4. Митрофанова Н.А. Исследование соревновательной деятельности в сверхмарафонском беге / Н. А. Митрофанова, Л. Е. Шестерова // Слобожанский научный вестник : [наук.-теор. журн.]. – 2008. – № 1–2. – С. 37–40.

СЕМІНАР 3

Тема: **Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів (2 год.)**

План

1. Поняття адаптації в спорті.
2. Види адаптації.
3. Особливості адаптації в спорті.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 98-117.
2. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є. І. Євдокімов ; Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
3. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорта. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
4. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
5. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П. В. Хоменко, А. В. Фастівець ; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

СЕМІНАР 4

Тема: **Навантаження в спорті (2 год.)**

План

1. Характеристика навантажень у спорті.
2. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації.
3. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
4. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 206-248.
2. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
3. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
4. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
5. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П. В. Хоменко, А. В. Фастівець ; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

СЕМІНАР 5

Тема: Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності (2 год.)

План

1. Втома та відновлення при м'язовій діяльності.
2. Функціональна активність при тривалій роботі. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини.
3. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
4. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 206-248.
2. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є. І. Євдокімов ; Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
3. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
4. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
5. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П. В. Хоменко, А. В. Фастівець ; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СЕМІНАР 6

Тема: Макро-, мезо- та мікроструктура процесу спортивного вдосконалення (2 год.)

План

1. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
2. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
3. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
4. Побудова підготовки спортсменів протягом року.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 290-331.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
3. Носко М.О. Гандбол технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов ; МОНМСУ. – Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2013. – 244 с.

СЕМІНАР 7

Тема: Види спортивної підготовки. Фізична підготовка спортсменів. Технічна підготовка спортсменів (2 год.)

План

1. Види спортивної підготовки.
2. Фізична підготовка та її види.
3. Методика розвитку силових якостей в спорті.
4. Методика розвитку швидкісних якостей в спорті.
5. Методика розвитку витривалості в спорті.
6. Методика розвитку координаційних здібностей в спорті.
7. Методика розвитку гнучкості в спорті.
8. Спортивна техніка і технічна підготовленість.
9. Завдання, засоби і методи технічної підготовки.
10. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
11. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 696-849.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
3. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

СЕМІНАР 8

**Тема: Види спортивної підготовки. Тактична підготовка спортсменів.
Психологічна підготовка спортсменів (2 год.)**

План

1. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрямки тактичної підготовки.
2. Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
3. Вдосконалення тактичного мислення.
4. Якості психіки та напрямки психологічної підготовки.
5. Формування мотивації до занять спортом.
6. Волова підготовка.
7. Ідеомоторне тренування.
8. Вдосконалення реагування.
9. Вдосконалення спеціалізованих умінь.
10. Регулювання психічної напруженості.
11. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу.
12. Управління стартовими станами.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 638-679.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
3. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 176 с.
4. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 164 с.
5. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
6. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 276 с.
7. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.

СЕМІНАР 9

Тема: Розминка в спорті. Побудова програм занять та мікроциклів (2 год.)

План

1. Загальні основи побудови розминки.
2. Структура та зміст розминки.
3. Особливості перед змагальної розминки.
4. Загальна структура занять.
5. Основна педагогічна спрямованість занять.
6. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості.
7. Типи та організація занять.
8. Типи мікроциклів.
9. Структура мікроциклів різних типів.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 568-607.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.

СЕМІНАР 10

Тема: Побудова мезоциклів занять (2 год.)

План

1. Типи мезоциклів.
2. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
3. Особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 608-621.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СЕМІНАР 11-12

Тема: Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки (4 год.)

План

1. Поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
2. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.

3. Попередній відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
4. Проміжний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
5. Основний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
6. Заключний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 357-403.
2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
3. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

СЕМІНАР 13

Тема: Управління та контроль в системі підготовки спортсменів. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів (2 год.)

План

1. Мета, об'єкт і види управління.
2. Етапне управління.
3. Поточне управління.
4. Оперативне управління.
5. Мета, об'єкт і види контролю.
6. Контроль фізичної підготовленості.
7. Контроль технічної підготовленості.
8. Контроль тактичної підготовленості.
9. Контроль психологічної підготовленості.
10. Контроль змагальної діяльності.
11. Моделі змагальної діяльності.
12. Моделі підготовленості.
13. Морфо-функціональні моделі.
14. Методи прогнозування.
15. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 850-951.
2. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СЕМІНАР 14

Тема: Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих та низьких температур (2 год.)

План

1. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
2. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
3. Форми гіпоксичного тренування.
4. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах.
5. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
6. Спортсмен в умовах різних температур зовнішнього середовища.
7. Реакція організму спортсмена в умовах високих і низьких температур.
8. Адаптація спортсмена до умов високих та низьких температур.
9. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Рекомендована література:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 952-1001.

СЕМІНАР 15

Тема: Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Травматизм у спорті (2 год.)

План

1. Добові зміни стану організму спортсмена.
2. Тренування і змагання в різних період доби.
3. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
4. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
5. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.
6. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму.
7. Спортивно-педагогічні причини травматизму.
8. Захворювання і травматизм в різних видах спорту.
9. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

Рекомендована література:

1. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.

- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 1002-1133.

СЕМІНАР 16-17

Тема: Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів (2 год.)

План

- Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
- Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.
- Планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.
- Харчування і харчові добавки в системі підготовки спортсменів.

Рекомендована література:

- Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 1014-1060.
- Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387с.

СЕМІНАР 18

Тема: Допінг у спорті (2 год.)

План

- Історія розповсюдження допінгу у спорті.
- Допінгові засоби та методи.
- Розповсюдження допінгу у спорті.
- Боротьба МОК з використанням допінгу.
- Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

Рекомендована література:

- Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дёшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 62 с.
- Кулиненко О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненко. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
- Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 1177-1233.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ		
Тема 1. Олімпійська підготовка національних команд (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Тема 2. Адаптація організму спортсмена протягом року та макроциклу у зв'язку з величиною та спрямованістю навантажень (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Тема 3. Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини та спрямованості (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Змістовий модуль II МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ		
Тема 4. Загальні основи методики і основні засоби підвищення координаційних здібностей (6 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 5. Основа тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд (2 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 6. Особливості передзмагальної розминки (2 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 7. Загальна структура та зміст чотирьохтижневого змагального мезоциклу (4 год.)	поточний, практичне заняття	5
Змістовий модуль III ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ		
Тема 8. Контроль тренувальних та змагальних навантажень (6 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 9. Групові та індивідуальні моделі (8 год.)	поточний, практичне заняття	5
Змістовий модуль IV ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ		
Тема 10. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур (4 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 11. Особливості спортивного травматизму в різних видах спорту (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5

Тема 12. Механізм дії, ефективність та побічні ефекти допінгових засобів і методів (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Разом: 56 годин		Разом: 60 балів

ВІІ. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування семінарських занять	1	18	18
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	11	110
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	50
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
	ВСЬОГО			288
Максимальна кількість балів – 288. Розрахунок $288 : 100 = 2,88$				

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 - 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з</i>

		<i>кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 - 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція)

із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій, презентації;
- навчальні посібники, підручник;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

X. ОБСЬМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ

1. Поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт».
2. Поняття: «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін.
3. Мета і завдання спортивної підготовки.
4. Засоби спортивної підготовки.
5. Методи спортивної підготовки.
6. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
7. Спеціальні принципи спортивної підготовки.
8. Класифікація олімпійських видів спорту.
9. Види спорту в програмах літніх Олімпійських Ігор.
10. Види спорту в програмах зимових Олімпійських Ігор.
11. Змагання в олімпійському спорті.
12. Види спортивних змагань.
13. Регламентація і способи проведення змагань.
14. Визначення результату у змаганнях.
15. Поняття адаптації в спорті.

16. Види адаптації.
17. Особливості адаптації в спорті.
18. Формування термінової адаптації.
19. Формування довготривалої адаптації.
20. Явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
21. Характеристика навантажень у спорті.
22. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації.
23. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
24. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
25. Втома та відновлення при м'язовій діяльності.
26. Функціональна активність при тривалій роботі. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини.
27. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
28. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
29. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
30. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
31. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
32. Побудова підготовки спортсменів протягом року.
33. Види спортивної підготовки.
34. Фізична підготовка та її види.
35. Методика розвитку силових якостей в спорті.
36. Методика розвитку швидкісних якостей в спорті.
37. Методика розвитку витривалості в спорті.
38. Методика розвитку координаційних здібностей в спорті.
39. Методика розвитку гнучкості в спорті.
40. Спортивна техніка і технічна підготовленість.
41. Завдання, засоби і методи технічної підготовки.
42. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
43. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
44. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрямки тактичної підготовки.
45. Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
46. Вдосконалення тактичного мислення.
47. Якості психіки та напрямки психологічної підготовки.
48. Формування мотивації до занять спортом.
49. Волова підготовка.
50. Ідеомоторне тренування.
51. Вдосконалення реагування.
52. Вдосконалення спеціалізованих умінь.

53. Регулювання психічної напруженості.
54. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу.
55. Управління стартовими станами.
56. Загальні основи побудови розминки.
57. Структура та зміст розминки.
58. Особливості перед змагальною розминкою.
59. Загальна структура занять.
60. Основна педагогічна спрямованість занять.
61. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості.
62. Типи та організація занять.
63. Типи мікроциклів.
64. Структура мікроциклів різних типів.
65. Типи мезоциклів.
66. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
67. Особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.
68. Поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
69. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.
70. Попередній відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
71. Проміжний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
72. Основний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
73. Заклучний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
74. Мета, об'єкт і види управління.
75. Етапне управління.
76. Поточне управління.
77. Оперативне управління.
78. Мета, об'єкт і види контролю.
79. Контроль фізичної підготовленості.
80. Контроль технічної підготовленості.
81. Контроль тактичної підготовленості.
82. Контроль психологічної підготовленості.
83. Контроль змагальної діяльності.
84. Моделі змагальної діяльності.
85. Моделі підготовленості.
86. Морфо-функціональні моделі.
87. Методи прогнозування.
88. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.
89. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
90. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
91. Форми гіпоксичного тренування.
92. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах.
93. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
94. Спортсмен в умовах різних температур зовнішнього середовища.
95. Реакція організму спортсмена в умовах високих і низьких температур.
96. Адаптація спортсмена до умов високих та низьких температур.

97. Тренування і змагання при різних погодних умовах.
98. Добові зміни стану організму спортсмена.
99. Тренування і змагання в різних період доби.
100. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
101. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
102. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.
103. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму.
104. Спортивно-педагогічні причини травматизму.
105. Захворювання і травматизм в різних видах спорту.
106. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.
107. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
108. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.
109. Планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.
110. Харчування і харчові добавки в системі підготовки спортсменів.
111. Історія розповсюдження допінгу у спорті.
112. Допінгові засоби та методи.
113. Розповсюдження допінгу у спорті.
114. Боротьба МОК з використанням допінгу.
115. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Додаткова:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник / Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.
4. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 336 с.

5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олимпийская література, 2015. – 276 с.
6. Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дёшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 62 с.
7. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
9. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.
10. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненков. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
12. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
13. Митрофанова Н.А. Исследование соревновательной деятельности в сверхмарафонском беге / Н. А. Митрофанова, Л. Е. Шестерова // Слобожанский научный вестник : [наук.-теор. журн.]. – 2008. – № 1–2. – С. 37–40.
14. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская література, 2012. – 176 с.
15. Носко М.О. Гандбол: технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву: підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов; МОНМСУ. – Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2013. – 244 с.
16. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская література, 2012. – 164 с.
17. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимпийская література, 2011. – 272 с.
18. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
20. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П.В. Хоменко, А.В. Фастівець; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

- 21.** Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 29.01.2014 р.
- 22.** Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
- 23.** Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.